

Repollo

Cabbage

Brassica oleracea L.
var. capitata



Planta herbácea bienal de la familia de las *crucíferas*; llamada así porque las especies que pertenecen a ella se caracterizan por tener flores de cuatro pétalos. Presenta hojas firmes, comprimidas y abrazadas tan estrechamente que forman una especie de cabeza denominada cogollo, de color verde amarillento; aunque también los tenemos disponibles en otras tonalidades de verde, y en rojo o púrpura (lombarda). Respecto a la forma, aunque la estándar es la redonda, también los hay aplanados o puntiagudos.

Las variedades disponibles son:

- Repollo **verde**: las hojas exteriores son verdes oscuras y las interiores van de verde pálido a verde claro.
- Repollo **rizado**: enrollado o rizado, con líneas onduladas verde-azul en las hojas.
- Repollo **colorado o rojo** (lombarda): esta variedad es generalmente más pequeña y más densa que las variedades de repollo para cabezas verdes. El sabor del repollo rojo es levemente picante y es muy susceptible al cambio de color de las hojas. (Ver «LOMBARDA»).

Es una planta originaria de Europa, aunque se cultiva en todo el mundo. Se usa como alimento y medicamento desde hace más de 2.000 años. Fue cultivada, al parecer, por los egipcios 2.500 años a.C., y posteriormente por los griegos. En la Antigüedad era considerada como una planta digestiva capaz de combatir la embriaguez.

Estacionalidad

Actualmente, el repollo es una de las hortalizas más importantes en las zonas templadas, desarrollándose además, con éxito, en los trópicos. Puede considerarse como una especie universal en su cultivo.

Se puede cultivar durante todo el año. El repollo es un vegetal duro que crece bien, especialmente en suelos fértiles. Las plantas que ya han endurecido (cabeza), son tolerantes a las heladas y se pueden plantar a la entrada de la estación fría, en los huertos de vegetales.

Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina C y folatos.

Valoración nutricional

Como el resto de variedades de coles, el repollo es una buena fuente de vitamina C y folatos. Aporta cantidades apreciables de potasio, hierro, fósforo y, en menor cantidad, de calcio. También es importante su contenido en fibra (soluble e insoluble), lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento, además de contribuir a la prevención de diversas enfermedades.

Contiene fitonutrientes (glucosinolatos/isotiocianatos/indoles), que le confieren propiedades preventivas sobre diversos tipos de cáncer. Concretamente, el consumo de vegetales del género *Brassica* se ha asociado con un menor riesgo de sufrir cáncer de pulmón, próstata y mama, inhibiendo también el desarrollo de otros tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon). Algunas investigaciones «in vitro» han demostrado que inhiben las mutaciones celulares precancerosas. La presencia de fibra y micronutrientes, como la vitamina C y el selenio, pueden tener un efecto sinérgico en la protección contra agentes cancerígenos.

A pesar de que por su composición presentan múltiples efectos beneficiosos para la salud, hay que tener en cuenta que en personas predispuestas, los compuestos bociógenos que contienen, pueden producir inflamación de la glándula tiroides, impidiendo la asimilación del yodo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	36	54	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,3	5,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,15	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,4	5,1	375-413	288-316
Fibra (g)	3,3	5,0	>35	>25
Agua (g)	89,7	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	60,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	19,5	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	12	18,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	465	3.500	3.500
Fósforo (mg)	53	79,5	700	700
Selenio (μg)	2	3,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	1,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,24	1,8	1,6
Folatos (μg)	79	119	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	65	97,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	4	6,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (REPOLLO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.